

ABSTRAK

Iqmah Listiani. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SPEED AGILITY LADDER DRILL* DAN *PLYOMETRIC LATERAL CONE HOP AND BOUNDING* TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN DEPAN ATLET PELAJAR PUTRA TAPAK SUCI SURAKARTA TAHUN 2018. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2018.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan Pengaruh Latihan *Speed Agility Ladder Drill* dan *Plyometric Lateral Cone Hop and Bounding* terhadap peningkatan keterampilan tendangan depan pencak silat Atlet Pelajar Putra Tapak Suci Surakarta Tahun 2018. (2) Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *Speed Agility Ladder Drill* dan *Plyometric Lateral Hop Cone and Bounding* terhadap peningkatan keterampilan tendangan depan pencak silat Atlet Pelajar Putra Tapak Suci Surakarta Tahun 2018.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet pelajar putra Tapak Suci kota Surakarta tahun 2018 yang berjumlah adalah 20 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan depan kanan selama 10 detik dan tendangan kiri selama 10 detik. Teknik analisis yang digunakan adalah uji T dengan taraf signifikan 5%.

Hasil penelitian sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan pengaruh kecepatan pada kelompok *Speed Agility Ladder Drill* yaitu peningkatan sebesar 14,43 % dan pada kelompok *Plyometric Lateral Hop Cone and Bounding* yaitu peningkatan sebesar 13,26% terhadap keterampilan tendangan depan atlet pelajar putra Tapak Suci Kota Surakarta tahun 2018. (2) Latihan *Speed Agility Ladder Drill* lebih baik dari latihan *Plyometric Lateral Hop Cone and Bounding* dalam meningkatkan keterampilan tendangan depan atlet pelajar putra Tapak Suci Kota Surakarta tahun 2018. Berdasarkan persentase latihan kelincahan menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok perlakuan dengan metode latihan *Speed Agility Ladder Drill*) adalah 14,43% > kelompok 2 (kelompok perlakuan metode latihan *Plyometric Lateral Hop Cone and Bounding*) adalah 13,26%. Keduanya mempunyai selisih yang cukup kecil dan secara statistik ada perbedaan antara keduanya yaitu nilai t hitung *Speed Agility Ladder Drill* sebesar 4,77 dengan nilai t table 2.10092 dan nilai t hitung *Plyometric Lateral Hop Cone and Bounding* sebesar 2,35 dengan nilai t tabel 2.10092.

Penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Speed Agility Ladder Drill* dan *Plyometric Lateral Hop Cone and Bounding* terhadap keterampilan tendangan depan atlet pelajar putra Tapak Suci Kota Surakarta tahun 2018.; (2) Latihan *Speed Agility Ladder Drill* lebih baik dari *Plyometric Lateral Hop Cone and Bounding* dalam meningkatkan keterampilan tendangan depan Atlet Pelajar Putra Tapak Suci Kota Surakarta tahun 2018

Kata Kunci: Tendangan Depan, Pencak Silat, *Quickness*, *Speed Agility*, *Plyometric*